



ÖFTER OFFLINE

Alle 18 Minuten schauen Smartphone-Nutzer aufs Display – und lassen sich dabei vom Leben ablenken. Unsere Social-Media-Managerin Lisa hat es ein Wochenende ohne Handy versucht. Eine digitale Auszeit mit neuen Erkenntnissen.

Freitagabend. Mein Mann und ich haben es uns gerade auf dem Sofa gemütlich gemacht und unsere neue Lieblingsserie gestartet, als mich mein Smartphone mit einem „Pling“ über eine neue Nachricht informiert. Ganz automatisch gucke ich nach. Ich wurde einer WhatsApp-Gruppe namens „Geburtstag Jule“ hinzugefügt. Ob wir uns für ein Geschenk zusammentun, will eine Freundin von mir und sechs weiteren Gruppenmitgliedern wissen. „Ja, klar! Gibt’s schon Ideen?“, tippe ich schnell an die Runde und widme mich wieder der Serie. Pling! Pling! Pling! Die ersten Reaktionen auf meine Frage kommen sofort. „Willst du jetzt die Serie sehen oder lieber deinen Freundinnen schreiben?“, erkundigt sich mein Mann genervt. Ich fühle mich er-

tappt. Zwar halte ich das Smartphone für eine tolle Erfindung – manchmal lenkt es mich aber von dem ab, was ich eigentlich gerade tun wollte. Stattdessen checke ich Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp oder die Schlagzeilen. Manchmal schaue ich aufs Display, obwohl ich gar nichts brauche. Aus Gewohnheit. Oder weil ich sicherstellen will, in der Zwischenzeit nichts verpasst zu haben.

Handy aus

Aber: Jules Geburtstag ist erst nächstes Wochenende, das Geschenk kann warten. Um dem reflexartigen Griff zum Handy vorzubeugen, schalte ich es einfach aus. Erkenntnis des Abends: Serien machen mehr Spaß, wenn man nicht ständig aufs Handy

guckt und einem die Hälfte der Handlung entgeht. Ich nehme mir vor, das Smartphone an diesem Wochenende auszulassen. Man nennt das „Digital Detox“ – digitale Entgiftung.

Es geht auch ohne

Am nächsten Morgen kratzt mein Hals. Kündigt sich da etwa eine Erkältung an? Ich will schauen, wie lange die Apotheke am Samstag geöffnet hat und taste nach meinem Handy auf dem Nachttisch. Als der Bildschirm schwarz bleibt, fällt mir wieder ein: Ich hab’s ja ausgemacht. Eigentlich ein ganz gutes Gefühl. Okay, dann ziehe ich halt ohne Online-Check der Öffnungszeiten los. Es sollte ja noch früh genug sein.